Séance de sophrologie / Zic en Herbe

Dimanche 8 février 2026

Une nouvelle séance de sophrologie vous est proposée par l'association musicale Zic en Herbe le **dimanche 8 février 2026** au Pôle Musical Blaise Pascal, de 11h00 à 12h30 *(salle Myriam Makeba)*.

Le thème de cette séance est : « **améliorer votre sommeil** », pour mieux récupérer et gagner en vitalité.

Pour rappel, cet atelier s'adresse à tous. Vous pouvez venir avec parents et/ou amis, il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'association Zic en Herbe pour participer.

Coordonnées

Pôle Musical et Associatif Blaise Pascal
23 rue des écoles Jean Baudin
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

L'inscription n'est pas obligatoire, mais plutôt conseillée afin que notre animatrice, Muriel, puisse s'organiser au mieux.

Le prix de la séance est de **10 euros**.

Le règlement se fait sur place (espèces, chèques bancaires ou chèques vacances).

Contact

Pour l'inscription, ou des renseignements complémentaires, veuillez vous rendre sur la page de notre site :

https://www.zic-en-herbe.fr/atelier-de-sophrologie/